



materské centrá

občasník Únie materských centier

www.materskecentra.sk

ročník XVII.

č. 1

Máj 2020



Aby sny neostali snami

Prvých šesť rokov v živote dieťaťa je kľúčových, vtedy sa naša osobnosť formuje, vtedy sa často rozhoduje, čo v živote dosiahneme a kým budeme.

Bezplatný 5-mesačný program
Učenie pre život pomáha znevýhodneným
rodinám správne rozvíjať osobnosť detí
vo veku 0 – 6 rokov, aby ich sny nemuseli
ostať len snami.

Viac informácií získate vo svojom
materskom centre.



Pomáhame deťom zo znevýhodnených
rodín v lepšom štarte do života.



Milé čitateľky, milí čitatelia,
chystáte sa čítať ďalšie číslo časopisu Materské
centrá. Je iné ako po minulé roky. Každé jar
číslo bolo venované Milí pre mamu – najväčšej
oslavy Dňa matiek na Slovensku. Tento ročník
sa neuskutoční. Vírus Covid 19 zaúradoval aj na
Slovensku a všetci sa držíme hesla „seď doma“.
My však na mamy nezabúdame a v článku Nená-
padné mamy výnimočných osobností si prečítaj-
te o mamách Márie Ďuričkovej, M.R. Štefánika,
Janka Kráľa a iných a oslávte aj vy doma 10.mája
– Deň matiek.

Teraz je možno viac času na seba. Možno aj vy
ste na pandemickej OČR a snažíte sa, aby rodina
fungovala, čo najlepšie. Ste láskavými rodičmi,
dobrými kuchármi, trpezlivými učiteľmi, opti-
stickými partnermi...že nie? Rodičovstvo je vlast-
ne motivácia k celoživotnému vzdelávaniu.

Začnime teda každé ráno odznova, lebo vč-
erajšok je minulosť, zajtrajšok záhada, ale dnešok
je dar, ako nás učí majster Oogway z Kung Fu
Panda, ktorý dáva každému dňu novú šancu.

V niektorých rodinách je toho voľna až priveľa.
Ide hlavne o rodiny s jedným rodičom. Už aj
najtenšie finančné rezervy sa mňajú. Práve tieto
chvilky, táto doba nás môže dať priestor ešte k väč-
šej vzájomnej pomoci. „Šťastie možno nájsť aj v
najväčších dobách temna, ak vieš prikázať svetlu
sviet“ – Albus Dumbledore (Harry Potter a väzeň
z Azkabanu). Snažíme sa „svietiť“. Mobilizujeme
rodiny, ktoré bežne navštevovali naše centrá. Or-
ganizujeme nákupy potravín pre sociálne slabé
rodiny z programu Učenie pre život. Šijeme rúš-
ka, pomáhame so školskými úlohami, posielame
aktivity pre deti rôzneho veku, nahrávame roz-
právky, pesničky, cvičenia pre mamy.

V Poradni ženy ženám zameranej na ženy
ohrozené domácim násilím sa snažíme sa o nové
spôsoby komunikácie ako pomôcť týmto ženám,
ktoré sú ešte viac izolované, izolované s agre-
sormi. Musíme spoločne nabráť odvalu a silu,
tak ako Quasimodo od Zvonára u Matky Božej:
„Dnes je dobrý deň, aby som to skúsil.“

Podte a prečítajte si, čím žili a žijú v súčasnosti
materské centrá, v akých projektoch je zapojená
Únia materských centier, alebo aj čo je to gravitá-
cia a že veda je vlastne hrou.

A ponorte sa s deťmi do rozprávok. Teraz je tá
správna chvíľa. „Tí, ktorí neveria na zázraky, ich
nikdy neuvidia,“ Roald Dahl v knihe Charlie a to-
váreň na čokoládu. Podme sa spolu na ne pozrieť.

Do skorého videnia
Soňa Holíková

Obsah

Nenápadné mamy výnimočných osobností	4
Rodičovstvo ako motivácia k celoživotnému vzdelávaniu v materských centrách	7
Materské centra pomáhajú aj v čase koronakrízy	8
Ľudské práva a stereotypy	9
Vyhradené pre najmenších	10
Rodičovský klub v MC Včielka	12
Knižkujeme so Sovičkou	14
MC Zornička v Liptovskom Mikuláši	16
Medulienka pomáhala s ihriskami	17
Od malička do Malička	18
Starostlivosť o seba počas MD a RD	20
Som autimatka	22
Veda hrou	24
Gravitácia	26
Mrkvové placky	29
Detský studený cestovinový šalát	30

Nenápadné mamy výnimočných osobností



Zdroj: DAILY MAIL REPORTER

Tak, ako my dnes netušíme, kým sa stanú naše deti, ani v minulosti to žiadna mama nevedela. Vplývame však na to, či z nich vyrastú dospelí, ktorí urobia pre Slovensko niečo zmysluplné, tak ako tieto, pre históriu takmer neznáme mamy.

Odvážna mama Dérerovcov

Paula Dérerová, rodená Christenová (1863 - 1931) bola krásna, milovala divadlo a hudbu. So šarmom zažehnala každý problém. Mala 8 detí, keď sa odsťahovala

do Bratislavy. Manžel za nimi dochádzal každú nedeľu. Po roku sa im narodil syn Ladislav, neskôr prednosta internej kliniky Lekárskej fakulty, po ktorom je pomenovaná nemocnica v Bratislave.

Najstarší Ivan bol advokát, novinár a viacnásobný minister. Syn, Jozef bol prednostom očnej kliniky Krajského ústavu národného zdravia a ako prvý pôsobil aj na Lekárskej fakulte novej Univerzity Komenského.

Podporujúca mama Márie Ďuričkovej

Mária Piecková, rodená Ďuričková (cca 1900 - po 1953) svoju najstaršiu dcéru Máriu posielala pásť husi a kravy, aby pritom mohla čítať knihy, ktoré jej starká potajme požičiavala od susedov. Obe prispeli k tomu, že sa z nej stala učiteľka a redaktorka detského časopisu Mária Masaryková, ktorá si ako spisovateľka zmenila priezvisko z lásky k svojej mame na Mária Ďuričková.

Pokroková mama Oresta Dubaya

Anna Dubayová, rodená Kaliňáková (cca 1890 - po 1945) bola vydatá za grécko-katolíckeho kňaza, ktorý odišiel na 15-ročnú misiu do Ameriky. Ich 7 detí nabádala, nech si dávajú „vysoké ciele, sú slušní, pracovití“. V duchu rusínskej húževnatosti všetky vyštudovali vysokú školu. Najstarší syn Michal bol maliar, profesor, publicista a spoluzakladateľ kultúrnych inštitúcií na východnom Slovensku. Najmladší Orest bol akademický maliar a národný umelec.

Týraná mama Janka Kráľa

Žofia Kráľová, rodená Šlachtová (1792 - 1847) sa vydala za vdovca, ktorý už mal dcéru. Spolu mali ďalších 6 detí, z nich dve predčasne zomreli. Jej muž ju bil, týral a ponižoval. Kvôli tomu ho nenávidel ich



Zdroj: Pinterest/ Rudolf Duhrkoop

najstarší syn, národovec a básnik Janko Kráľ, ktorý celý život miloval jedine svoju matku. Napriek tomu neskôr aj on svoju ženu týral.

Tichá mama Križkvcov

Mária Križková, rodená Marčeková (cca 1843 - 1898) porodila 5 detí. Z nich dcéra Ľudmila bola prvou slovenskou hudobnou skladateľkou, syn Bohuslav bol banský inžinier, priekopník techniky a vynálezca, dcéra Drahotína pôsobila ako folkloristka, zberateľka výšiviek a osveto-vá pracovníčka, syn Milutín Želislav bol statkár, slovenský politik a syn Jaromír Víťazoslav ako inžinier budoval pouličnú elektrickú železniciu v Budapešti a podni-etil vznik Dobročinného ženského spolku.

Samostatná mama Eugena Suchoňa

Serafína Suchoňová, rodená Balgová (1883 - 1955) sa živila ako organistka a učiteľka hudby, dokonca i vlastných synov. Ihneď rozpoznala u syna Eugena absolútny hudobný sluch. Ovdovela tesne

pred začiatkom druhej svetovej vojny. A na zápal pľúc zomrel najmladší z jej troch synov, 20-ročný Anton. Starších synov v-ychovala sama. Viedla k hudbe a až do konca života bola rešpektovanou autoritou rodiny.

Trpezlivá mama Milana Rastislava Štefánika

Albertína Štefániková, rodená Jurenková, (1853 - 1928) dcéra kapitána slovenského dobrovoľníckeho zboru, bola mimoriadne krásna žena, pobožná, starostlivá a trpezlivá matka a horlivá Slovenka. Na svet priviedla 12 detí, z nich šiesty, astronóm a diplomat Milan Rastislav sa zaslúžil o vznik Československa.

spracovala: Mgr. Katarína Králiková,
sprievodkyňa dejinami a blogerka,
katarinakralikova.sk



Zdroj: Pinterest/Snake Oil Sisters

Rodičovstvo ako motivácia k celoživotnému vzdelávaniu v materských centrách



MÍLA PRE MAMU



únia
materských
centier



Od roku 2003
organizujeme ku Dňu matiek
Mílu pre mamu.

Každý z nás symbolicky
mohol prejsť 1 mílu (1,6km)
a darovať ju svojej mame.



Spolu nás bolo takmer 30 000 účastníkov.

Organizovali ju pre vás spolu s Úniou materských centier
materské a rodinné centrá na Slovensku aj v zahraničí,
rovnako sa pridávali aj iné organizácie či obce.

Tento rok je iný, preto sme sa rozhodli, že každý si ju prejde so
svojou rodinou.

Pridajte sa v termíne od 4. mája do 10. mája mílovú prechádzku
a kliknite si na www.materskecentra.sk

Na Deň matiek - 10.mája spočítame, koľko km spoločne
venujeme našim mamám.



Tento celkom jasný a zrozumiteľný titulok úplne vystihuje nový erasmovský projekt, do ktorého sme ako jeden zo 4 projektových partnerov od novembra 2019 vstúpili. Koordinátor projektu je česká

Sieť pro rodinu.

Už som sa v minulosti jedného z medzinárodných projektov Únie materských centier zúčastnila (projekt Grundwig 2015), ale nemám osobnú skúsenosť aktívnej reprezentantky v nejakej cezhraničnej pracovnej spolupráci. O to viac ma osobná pozvánka do Prahy zaujala a tešila som sa na skúsenosť.

Zo Slovenska sme cestovali kolektív 6 žien, poväčšine štatutárky materských centier: Nezábudka, Wings-Martin, Dupajda, Nevedko a, samozrejme, riaditeľka Únie materských centier – Daniela Konečná. Aj preto, že sme tvorili dobre namixovaný tím už ostrieľaných a skúsených a menej skúsených žien. Jedných ochotných svojimi skúsenosťami pomôcť s naštartovaním projektu a tých druhých nových zodpovedne do viesť tento 3ročný

projekt až do úplného a úspešného konca.

Už len samotná návšteva centrály materských centier v hlavnom meste inej krajiny musí byť zážitkom pre každú z nás, ktoré poznáme zväčša len materské a rodinné centrá v svojom kraji a jeho blížšom či vzdialenejšom okolí. Sieť pro rodinu sídli vo veľmi príjemných a komorne pôsobiach priestoroch historickej budovy v centre Prahy. Privítali nás Rút Kolínská, prezidentka a o Jitka Genest - hlavná koordinátorka projektu.

Obidve bravúrne zvládli namixovať všetky 3 dni nášho pražského pobytu do pestrej a osviežujúcej podoby kokteilu pracovných i oddychových zážitkov. Hneď v úvode sme, samozrejme, spoznali zástupkyne partnerských organizácií - Bundesverband der Mütterzentren z Limburgu v Nemecku a Javni zavod Mala ulica Center za otroke in družine z Ljubljani zo Slovinska. V rodinnej atmosfére pri obohacujúcich partnerských prezentáciách vládla angličtina, ale využívala sa i čeština/slovenčina či nemčina. Navštívili sme pracovne malé materské centrum, komunitné

a materské centrum Kampa pri Vltave. Nasledovať by malo partnerské stretnutie v Slovinsku v júni 2020, v septembri by malo dostať šancu aj Slovensko. Projektovo sú plánované 2 - 3 stretnutia ročne, vyvrcholením by malo záverečné stretnutie v júni 2022 v Nemecku. Praktickým výstupom celého projektu by mala byť publikácia mapujúca stav materských centier vo všetkých partnerských krajinách a príkladov osvedčených postupov nielen v oblasti vzdelávania dospelých.

Materské centrá pomáhajú aj čase koronakrízy

Táto doba nám prináša nové výzvy. Už druhým rokom prebieha v materských centrách projekt **Učenie pre život**, v ktorom podporujeme v učení rodičov s malými deťmi **zo sociálne slabého prostredia**. Tieto rodiny ešte viac pociťujú dopad všetkých opatrení, ktoré v súčasnosti štát nariaďuje. V niektorých obciach bol pozastavený „balík potravinovej pomoci“ cez Úrady práce. **Vzdelávať hladných je takmer nemožné.**

Únia materských centier vedie poradňu pre ženy ohrozené násilím v **Poradenskom centre Ženy ženám**. Túto sociálnu službu nie je možné ani v týchto časoch prerušiť. Je to oveľa náročnejšie, ale o to potrebnejšie. Ženy sú s agresorom zatvorené na malom priestore 24 hodín denne. Problémy sa zväčšujú.

Mobilizujeme rodiny, ktoré bežne navštevujú centrá alebo aktívne ženy, dobrovoľníčky k pomoci rodinám zo sociálne slabého prostredia....šijeme a distribu-

Pražské stretnutie bolo len úvodom v slede ďalších pracovno-zážitkových, verím, že všetky zúčastnené budeme nielen pre seba navzájom, ale aj pre svoje materské krajiny zárukou tej najplodnejšej výmeny v tom, čo robíme dobre a s láskou už dlhé roky.

Andrea Dobošová,
MC Nevedko, Ružomberok



Erasmus+

ujeme rúška, pripravujeme pomôcky na aktívne – tvorivé trávenie času rodín s malými deťmi a pracovné listy pre deti a prostredníctvom terénnych pracovníkov a pracovníčok odovzdávame rodinám. Rovnako pomáhame zbierkami potrebných tovarov (napr. mobily, aby sme vedeli byť s rodinami v spojení).

Distribujeme **“Aktivity-balíčky”** (pracovné listy, aktivity na jemnú motoriku pre menšie deti, motivačné listy, pomocné orientačné/režimové tabuľky – priebeh dňa, počasie, dni v týždni a pod., podporne / motivačné / relaxačné listy pre matky..).

Prevádzkujeme online predpôrodnú prípravu a popôrodnú pomoc, online cvičenia, poradenstvo. Posielame **inšpirácie k montessori aktivitám**, návody ako pracovať doma a využívať domáce potreby ako pomôcky.

Napriek súčasnej situácii **neustávame v aktivitách pre všetky rodiny**, ktoré nás potrebujú v týchto časoch ešte viac. Cieľom je udržať sa v psychickej pohode a mať aktivity, ktoré vzdelávajú a zabávajú zároveň. Ako nám z centier napísali –

širíme dobrú náladu a udržujeme komunitu, podporujeme súdržnosť a dobrovoľníctvo.

Ľudské práva a stereotypy

V rámci Poradenského centra Ženy ženám, v ktorom poskytujeme poradenstvo ženám ohrozených násilím sme pripravili na bratislavských stredných školách stretnutia so študentkami a študentmi s cieľom priblížiť im túto neľahkú tému.

Počas štyroch dní sme hovorili o ľudských právach, stereotypoch a právach žien. Ukázali sme si históriu, ako práva žien, neboli a dodnes nie sú súčasťou života mnohých žien. Aké silné sú rodinné vzory, predsudky a zaužívané stereotypy, ktoré vedú práve k domácejmu a rodovo podmienenému násiliu. Rozprávali sme o Ústave SR, dohovoroch a listinách, ale aj o činnosti polície, súdnictva, lekárov, úradníkov.

Čo sú to tie ľudské práva? Čo nás spája a naopak, čo nás rozdeľuje? Do akej miery sme schopní akceptovať zmenu k zrovnoprávneniu mužov a žien? Hľadali sme spolu odpovede na tieto a mnoho ďalších otázok.

Za práva (žien, detí, národnostných menšín atď.) musí bojovať aj väčšina... pridali sa k nim aj známe osobnosti formou, ktorá je mladým ľuďom blízka – napr. Mike Spirit.

Študenti potvrdili, že téma, s ktorou sme k nim prišli, je mimoriadne dôležitá, málo sa o nej hovorí a ako veľmi dôležité je o tom rozprávať skôr, ako sa niečo stane.

Ďalšie stretnutia, ktoré boli pripravené na školách v Bratislave, Pezinku a Modre, sa museli pre šíriaci sa vírus a karanténne opatrenia preložiť. Veríme však, že i napriek veľkému sklzu sa do škôl dostane a budeme môcť šíriť osvetu ďalej.

Osobne vidím veľký význam hlavne v tom, že mladým ľuďom rozširujeme obzory poznania. Veci, ktoré mnohí/mnohé považovali za samozrejmé, už naberajú úplne iný smer a sami si začínajú uvedomovať, že nie všetko, čo si doteraz osvojili alebo vidia vo svojom okolí, je správne. A HLAVNE sme im ukázali možnosť, že sa dajú robiť veci INAK.

Jana Sýkorová

Poradenské centrum Ženy ženám

Kód projektu v ITMS2014+ : 312041T175

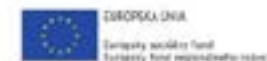
Obdobie realizácie hlavných aktivít projektu: 9/2019 – 12/2020

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje.

www.esf.gov.sk

www.employment.gov.sk

www.ia.gov.sk



Vyhradené pre najmenších



Rodinné centrum Ráčik na Peknej ceste v Bratislave sa pýši unikátnym projektom s názvom Bábätkovo. Tri hodiny v týždni je do herničky vstup povolený len tým najmenším detičkám.

Každý pondelok od desiatej do trinástej hodiny je Ráčik otvorený pre bábätká do jedného a pol roka. Chodia sem mamičky s úplne maličkými bábätkami, lezúňmi aj začínajúcimi či už celkom zdatnými chodcami. Pre najmenšie dojčatá je v kuchynke detská postieľka, ktorú zvyknú mamičky využívať, ak im bábätko cestou do herničky zaspí. Často chodia maminy s dvoma deťmi, medzi ktorými je malý vekový rozdiel. Mladší súrodenec spokojne odľahuje a starší sa zatiaľ baví v herničke.

Pestrý výber

Ráčik ponúka množstvo hračiek pre najmenšie detičky od rôznych hrkállok, vkladáčiek, skladačiek cez klasické aj edukatívne hračky až po obľúbené „chodit-

ka“ a pultíky pre štvornožkujúce, stojace a chodiace deti. Je tu aj obľúbený plastový dom, v ktorom sa často ocitne viac bábätiiek naraz. Tie väčšie a odvážnejšie majú k dispozícii šmyklavku, hojdačky a odrážadlá. Nechýba ani obľúbený guľôčkový bazén, kde sa deti spolu často rady hrajú. Populárna je aj kuchynka s bohatou výbavou a pult, ktorý predstavuje obchod. Najmenšie detičky sa dokážu spolu bez problémov zahrať, ešte nepoznajú rivalitu, prisvojovanie si hračiek, často sa viaceré bábätká zhŕknu pri jednej hračke a spoločne ju skúmajú. Mamičky si tak môžu v pokoji vychutnať svoju kávu alebo čaj, porozprávajú sa, vymenia si rady a skúsenosti.

Všetko potrebné

V Ráčiku je pre bábätká všetko potrebné. Okrem postieľky aj prebaľovací pult, jedálenské stoličky pre väčšie deti a sedačky, kde je možné si oddýchnuť. Atmosféra v Ráčiku je počas Bábätkova príjemná

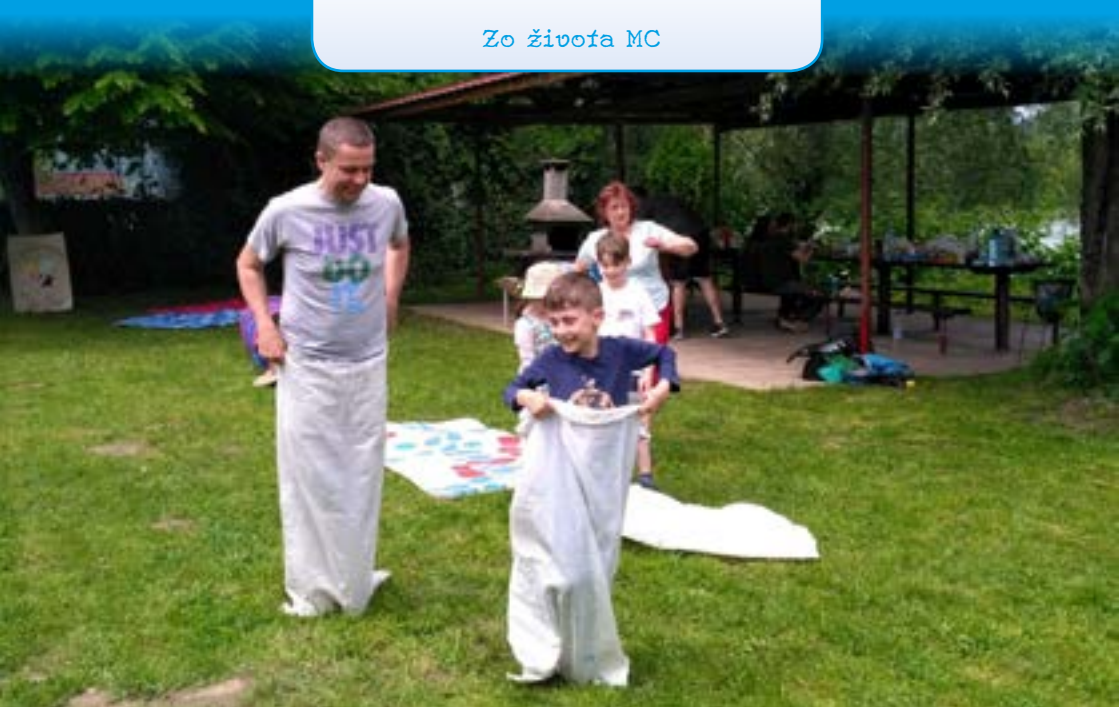
a uvoľnená. Keďže sem majú vstup povolený len maličké deti, nehrozia splašené naháňačky a prípadné úrazy. Niekedy sa u nás stretnú tri maminy, inokedy je ich aj šesť, sedem. Často sa vracajú známe tváre a pribúdajú aj čerstvé mamičky s novorodeniatkami. Tie oceňujú aj podporné skupiny, ktoré sa v Ráčiku pravidelne konajú. Sú zamerané najmä na dojčenie a ergonomické nosenie detí. Novinkou v Ráčiku je aj požičovňa hračiek, ktorú využíva čoraz viac mamičiek.

Čisté priestory

Členky, spolupracovníčky a dobrovoľníčky priestory Ráčika pravidelne upratujú a dezinfikujú, čím vytvárajú bezpečné prostredie aj pre tie najmenšie detičky. Na jedenie je vyhradený priestor iba v kuchynke, v herničke je teda vždy čisto. K dispozícii sú aj knižky na požičanie, alebo vyradené kusy, ktoré si možno vziať. Nájdete tu literatúru pre deti aj pre dospelých.

Ak niekedy budete mať cestu okolo, alebo nebudete mať žiadny plán na pondelkové ráno, určite sa so svojim dromcom pridte pozrieť a zabaviť do Bábätkova.





Rodičovský klub v MC Včielka

V Považskej Bystrici už 18 rokov vo Včielke hľadáme a oslovujeme rodičov rôznymi aktivitami. V súčasnosti máme okrem veľkej herne, otvorenú aj malú Herničku usilovných Včeličiek, ktorá funguje na princípoch montessori a je plná didaktických hračiek. Navštevujú ju aj rodičia so školopovinnými deťmi. Okrem práce a hrania s didaktickými materiálmi sa hráme spoločenské hry. Oblíbené sú detské oslavy, spanie v centre. Po rokoch sme opäť obnovili i Mikuláša. Každoročne organizujeme Míľu pre mamu, nad ktorou tento rok opäť prevzal záštitu pán primátor.

Pred dvomi rokmi vznikol v spolupráci s OZ Eduspektrum rodičovský klub, ktorý

sa schádza jedenkrát mesačne. Navštevujú ho rodičia, ktorí cítia potrebu zlepšovať svoje rodičovské zručnosti.

Pôvodná myšlienka bola síce smerovaná k náhradným rodičom a rodičom, ktorých deti vykazovali známky porúch správania, ale pretože ponúkané témy oslovili aj ostatných rodičov, brána klubu sa otvorila pre všetkých.

Kým sa detičky hrajú v herni a nadväzujú nové kamarátstva, ich rodičia sa spoločne venujú práve preberanej téme.

Stále aktuálna téma ako nastaviť hranice vo výchove a pri tom si nepokaziť vzťah so svojimi deťmi, otvorila priestor pre ďalšie úzko súvisiace témy ako napríklad hodnoty v živote človeka, úcta k iným a sebaúcta, piliere sebahodnoty, piliere výchovy atď. Rodičia sa medzi sebou nielenže delia o skúsenosti, aká stratégia sa im vo výchove detí osvedčila, ale si i navzájom radia ako konkrétny problém vyriešiť. Osvojili a naučili sa rodičovské desatoro, ktoré je



základom výchovy. Pretože pri stretnutiach rodičov nie je o humor núdza, klub zohráva dôležitú úlohu aj v psychohygiene rodičov, ktorá je pre každého človeka veľmi dôležitá, aby nestratil pozitívne myslenie a dobrú náladu, ako naši rodičia pri odchode z klubu hovoria, „ideme nabiť novou energiou“.

Ako inak aj naša celoročná klubová práca končí spoločným stretnutím rodín v prírode pri vode na dobrej opekačke doplnenej množstvom hier a zábavy nielen pre ratolesti, ale i ich rodičov.

Všetky aktivity MC Včielka sa uskutočňujú vďaka finančnej podpore mesta Považská Bystrica, 2%, Hyundai Transys Slovakia s. r.o., dobrovoľníckam a dobrovoľníkom. Veľké Ďakujem patrí členkám, ktoré obetavo a z lásky k druhým otvárajú centrum, pomáhajú pri organizovaní kultúrnych podujatí, účtovníčke, našim manželom, rodinným príslušníkom a všetkým tým, ktorí nám akýmkoľvek spôsobom pomáhajú. Naše brány sú pre všetkých otvorené dokorán. Veľmi radi medzi sebou uvítame nové tváre a nápady. :)

Ďakujeme aj Únii materských centier za podporu, pomoc a vzájomne obohacujúce stretnutia.

*Mgr. Milena Lengyelová, vedúca klubu a
Monika Turányiová*

Knižkujeme so Sovičkou



V našej „Sovičkovej detskej knižnici“ priamo v materskom centre sa to rozčítalo krásne a s veľkou láskou. Takmer každá kniha už prešla minimálne jednými detskými rukami. Na niektoré je dokonca aj čakacia doba, lebo sú tak obľúbené, že si ich posúvajú priamo z „rúčky do rúčky“. Na výbere kníh si dávame naozaj záležať, a preto sledujeme novinky vo vydavateľstvách, čítame portály o detských knihách a nabierame informácie, aby sme ich mohli sprostredkovať našim malým čitateľom. Organizujeme besiedky, divadielka a interaktívne čítania, kde s radosťou čítame a hráme sa. Koncom roka k nám

zavítal aj „milý vianočný hosť“ zo západného Slovenska a to Baška alias Činčuáčik, ktorá nám s láskou čítala vianočné knihy. Keďže sme sa minulé leto prvýkrát zapojili do „Prečítaného leta“ teraz už v napätí čakáme mail s tohtoročnými témami, aby mohli začať naše prípravy. Vzhľadom k tomu, že máme možnosť v lete čítania robiť vonku, tak sme si ich prepojili podľa tém s montessori aktivitami. Takže to, čo deti počúvali, čítali, vnímali, hrali, si následne prepojili prakticky s aktivitami. Juchhúúú. Opäť sa tešíme na leto.

Ak máte chuť založiť knižnicu vo vašom centre, zistiť ako zohnať knihy, ktoré knihy sú fajn, pokojne nám volajte, píšete, potešíme sa. Ak vás zaujíma, ktoré stránky a blogy sledujeme, páči sa:

citajmesipolu.sk

www.precitaneleto.sk

martinus.sk / milníky malého čitateľa

www.pampuch.sk

cincuacik.sk

blogger: Sovičkina detská knižnica

A ak vás zaujíma, čo práve čítame, tu je naša ponuka:

Kategória 0-2+ r.

Kubko sa učí rozprávať – táto úžasná „lepoprelková“ novinka od poľskej autorky, ktorá je zároveň psychologičkou a logopedičkou je najvhodnejšia pre deti od jedného roka. Nádherné a priame situácie z každodenných situácií sú krásne a dôveryhodne ilustrované a doplnené jednoduchými, prostými, dvojslovnými vetami, do ktorých môžete vložiť svoj emocionálny náboj. Tvorivosti a improvizácii sú dvere otvorené. Vaším benefitom bude tréning a pripravovanie svojich potomkov na správnu výslovnosť a precvičovanie jednoduchých slabík a citoslovieč. My sa už teraz tešíme na ďalšie dve vydania, ktoré vydavateľstvo Ikar už pripravuje.



Kategória 2-4+ r.

Mimi & Liza – staršie deti už dokážu vnímať aj príbehy, dokonca aj pokračovania a čo je úžasne aj tenké strany. Samozrejme, je na mieste ich upozorniť, že ku knihám sa vždy správame zodpovedne (netrháme, nepíšeme po nich). Nevieť ako vy, ale my máme radi postupnosti a aj „balíky“. Nehovoriac o tom, že táto kniha je výsledkom slo-

venských autoriek. Priateľstvo dvoch kamarátok, z ktorých je jedná nevidiaca má okrem zábavných a smiešnych príhod aj morálne posolstvo. Nie je nič krajšie, keď si deti už v ranom detstve môžu uvedomovať to, že nie všetci sme rovnakí a nie je nič lepšie, keď im to sprostredkujeme vďaka knihám. Keď sme hovorili o balíku to znamená, že knižiek je viac, ku knihe sa dajú kúpiť aj omalovánky a čo je úžasne, kniha je aj sfilmovaná do kreslenej podoby. Čo viac si priať? Ak tieto dievčatka poznáte, určite nám dáte za pravdu.



Kategória 4+ r.

Šťastie je LIŠKA – vďaka tejto knihe sa ponoríte, presne tam kde chcete: Do ČAROVNÉHO SVETA. A čo v ňom nájdete? Napríklad nezvyčajný strom, ešte nezvyčajnejšiu rodinu, v ktorej žije Jakub a má svoju kamarátku oranžovú lišku. Medzi riadkami tejto knihy ale toho objavíte podstatne viac. Od hodnotového rozvoja cez emocionálny rozvoj pridáte k zaujímavému poznaniu, ktoré sa deťom niekedy ťažko vysvetľuje. Čo je vlastne ŠTASTIE?

Akú má FARBU? Čo pre vás znamená? Odpovede a omnoho viac nájdete v tejto krásnej knihe. Musím tu ešte zdôrazniť, že ilustrácie v tejto knihe sú na vysokej úrovni a obohacujú život nielen malého čitateľa, ale je to umelecký zážitok aj pre nás dospelákov. Ďakujeme za knihy tohto typu.

Kategória Dospeláci

Klub nerozbitných detí – tu budeme veľmi ale veľmi struční. Ak ste nečítali, tak určite prečítajte. Ak v tejto nezmyselne rýchlej dobe hľadáte trochu sedliackeho rozumu a zlatú strednú cestu podloženú aj výskumami a fundovanými tvrdeniami, tak TU to nájdete. Nehovoriac o tom, že jednu krásnu kapitolu o čítaní a dôležitosti čítania napísala pre nás ikona vo svete detských čitateľov a to Viktória Marcinová (ktorú aj osobne poznáme). Ak knihu poznáte, určite ste zachytili, že už má aj pokračovanie.

Za nás – povinná výbava do tehotenských kufríkov (keď je ešte čas na čítanie).

Materské centrum Sovička
Sovičkina detská knižnica

MC Zorňička v Liptovskom Mikuláši

Naše Materské centrum Zorňička v Liptovskom Mikuláši oslaví v septembri tohto roku svoju dospelosť - 18 rokov. V čase fašiangov bol u nás karneval, ktorý organizujeme pravidelne každý rok. Bolo to príjemné popoludnie o čom svedčia aj slová jednej z mám:

Na Zorňičkovský karneval sme prišli s patričným oneskorením, keďže sme chceli stihnúť aj rodinný výlet. Ale celá naša posádka ja + 4 deti dorazila nadšená. Vnútri vládla príjemná atmosféra. Detičky v maskách pobežovali, mamičky nás zdravili, vítali. V rýchlosti sme sa prezliekli pripravení a zábava sa mohla začať.

Tento karneval bol výnimočný, lebo sa niesol na rozprávkovej vlne, v ktorej hlavnú úlohu hral sloník Elmer. Elmer sa nám schoval a deti ho museli najprv nájsť. Po nájdení nám, teda deťom teta Martuška porozprávala, krásny príbeh o farebnom sloníkovi a doplnila ho ilustráciami z knižky. Rozprávka sa všetkým páčila, a tak sme si potom zatancovali aj Elmerovu pesničku. Tanec vzbudil záujem u detí aj keď deti boli trochu ostýchavé, nakoniec sa väčšina osmelila a pridala sa k tancovaniu.

Po tancovačke sme boli milo prevrpené tým, že sme si mohli takého farebného Elmera vyrobiť. Zapojili sa všetci, len bábätka kukali, čo sa okolo nich deje. Takého krásneho Elmera sme si vzali domov a zdobí nám teraz kuchyňu.

Ďalším milým prevrpením bolo, že každé dieťaťko si mohlo vybrať jednu hračku a vziať si ju domov. Každý si našiel niečo podľa svojho gusta, čo mu vyčarilo úsmev na tvári a radosť v očiach. Zábava pokračovala vo voľnom štýle. Detičky sa



rozprchli každý k tomu o čo mal záujem. Veľkú obľubu mal jedálenský stôl, ku ktorému sa všetci opätovne vracali, lebo bol plný všakovakých dobrôt.

Myslím, a píšem za všetkých, že deti si to krásne užili a maminky zrelaxovali, porozprávali a prišli na iné myšlienky. Veľké ďakujem patrí našej Grétke, ktorá všetko zorganizovala a Martuške za krásny program.

Vaša Petra



Medulienka pomáhala s ihriskami

Materské centrum MEDULIENKA bolo oslovené poslancami mesta Levice aby pomohlo pri výstavbe nových detských ihrísk. Mesto v roku 2019 postavilo 3 detské ihriská, ktoré sú určené pre menšie deti.

Našou úlohou bolo vybrať kritéria pre hracie prvky mobiliár a dopadové plochy. Na každé ihrisko sme sa snažili zvoliť prvok, ktorý je jedinečný, lákavý a ktorý v meste nenájdete. Na jedno z ihrísk sa nám podarilo zakomponovať inkluzívny prvok. Dbali sme na to, aby tam bolo dostatok lavičiek, smetných košov a stojanov na bicykle.

Tejto úlohy sme sa zhostili veľmi zodpovedne. Viac ako 15 ma-

miniek intenzívne pracovalo na tom, aby boli preliezky lákavé, bezpečné a poskytovali maminám a deťom pohodlie a priestor pre oddych.

Veľmi si vážime možnosť spolupracovať s našim mestom a s predstaviteľmi mesta Levice.

Sme veľmi radi, že sme vrátili späť sídliskový dážvot a detský smiech.

Mgr. Martina Šlapáková Ballová,
štatutárna zástupkyňa,
MC MEDULIENKA, Levice



Od malička do Malička

Myšlienka založenia Rodinného centra Maliček vznikla po narodení môjho prvého syna, ako naplnenie mojej potreby socielizovania a angažovanosti sa počas rodičovskej dovolenky. Spočiatku som zvykla s malým navštevovať najbližšie materské centrum vo Vranove nad Topľou, ktoré mi bolo veľkou inšpiráciou pre založenie Rodinného centra v Humennom. Po necelom roku som sa rozhodla skúsiť to rozbehnúť v meste Humenné. Inšpirovala som sa aj fungovaním materských a rodinných centier v iných slovenských mestách, ktoré patria do siete Únie materských centier.

V máji 2017 sme sa registrovali ako občianske združenie. Od októbra 2017 sme v priestoroch miestnej jazykovej školy začali organizovať pre rodiny rôzne podujatia, napríklad herne, prednášky, tvorivé dielne, divadielka a mikulášske predstavenia.

V marci roku 2018 sa Rodinné centrum Maliček stalo registrovaným členom siete materských centier po celom Slovensku, Únie materských centier. Zorganizovali sme dve väčšie podujatia pre verejnosť. Karneval pre najmenších a podujatie celoslovenského formátu - Míľa pre mamu, ktorej sa zúčastnilo vyše 300 návštevníkov.

Činnosť centra sa aktívnejšie rozbehla od termínu medzinárodných osláv dňa materských centier t.j. od 10. októbra 2018. Tento deň sa stal zároveň termínom otvorenia dverí centra v nových priestoroch v Centre voľného času v Humennom. Naša činnosť pozostávala prevažne z organizovania pravidelných stretnutí obohatených o besedy a diskusie podľa záujmu mamičiek.

V máji 2019 sme za podpory mesta po druhýkrát zorganizovali podujatie Míľa

pre mamu, ktorej sa opäť zúčastnilo vyše 300 registrovaných účastníkov. Počas letných prázdnin sa činnosť centra pozastavila a znova rozbehla v septembri 2019. Centrum voľného času nám počas prázdnin pomohlo zatriktívniť priestory. Mamičky s deťmi sa vďaka týmto pozitívnym zmenám cítia u nás príjemnejšie, čo súdime aj na základe toho, že sa začali aktívnejšie zapájať do plánovania a uskutočňovania programu.

V rámci posledných troch mesiacov roku 2019 sa nám podarilo naštartovať pravidelne sa opakujúce aktivity akými sú: tvorenie a tancovanie s najmenšími, interaktívne divadelné predstavenia, minimálne dve besedy mesačne na rôzne témy týkajúce sa prevažne zdravého životného štýlu. Veľkej obľube sa teší aj súťaž o najkoláčik mesiaca, kde sú mamičky vzájomne hodnotené za ich pekársky výkon a ocenené knižnou odmenou.

V decembri 2019 sme sa tiež zapojili do dvoch krásnych celoslovenských kampaní. Jednou z nich bola Vianočná pošta. Naši najmenší počas tvorivých dielničiek za asistencie mamičiek vytvorili milé pozdravy, ktorými sme potešili starké a starkých z domovov pre seniorov. V rámci spolupráce s neziskovou organizáciou n.o. Robme radosť v projekte Vianoce z krabičky sme zorganizovali medzi mamičkami zbierku a pre deti z vybraných detských domovov pripravili vianočné prekvapenia vo forme krabičiek plných hračiek a iných darčiek.

Koncom januára sa naša rodina rozrástla o druhého synčeka a tak máme znova o dôvod viac zveľaďovať naše rodinné centrum a tešiť sa na nové dobrodružstvá.

*BSc Viktória Urbaničová
Štatutárna zástupkyňa*

Rodinného centra Maliček v Humennom

Takíto my sme!

Máme tričká, ktoré pomáhajú.

Finančný výťažok z ich predaja poputuje na pomoc deťom zo znevýhodnených rodín v rámci programu **Učenie pre život.**

Buď aj ty taký a kúp si tričko na **www.kompot.sk**.
Pomôžeš tak deťom, aby ich sny neostali snami.





Starostlivosť o seba počas materskej a rodičovskej dovolenky

Byť mamou je poslanie. Je to naplňujúca, ale často náročná a zodpovedná úloha v našom živote. Inštinktívne väčšina žien túži byť matkou, no až keď sa nimi stávajú, odkrývajú sa nám nevýhody tejto roly a potrebujeme sa vysporiadať s mnohými náročnými životnými situáciami.

Za dôležitý faktor zvládania roly matky považujeme faktor starostlivosti o seba. Ide o prevzatý pojem (Self-Care), ktorý sa podľa Lováša (2014) stal predmetom výskumu až v druhej polovicu 20. storočia a zo začiatku sa spájal so starostlivosťou o zdravie. Dnes však vieme, že podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako „stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby a postihnutosť“. Starostlivosť o seba, tak ako to uvádza Rehwald a kol. (2009, podľa Hricovej a Janečkovej, 2015), sa nevzťahuje len na udrža-

nie zdravia a života, ale aj na zabezpečenie subjektívnej pohody. Tým sa starostlivosť o seba stala predmetom psychologického výskumu.

Starostlivosťou o seba vo vzťahu k materstvu a roly matky sa na Slovensku venuje napr. L. Pížová (2016). U matiek je starostlivosť o seba skúmaná v 3 rovinách (Barkin, Wisner, 2013):

1. Ako ženy hodnotia starostlivosť o seba počas materstva (Bolo zistené, že ju považujú za veľmi dôležitú a materstvo vnímajú ako niečo nezištné);
2. Ako matky aplikujú starostlivosť o seba (Ide o to, ako trávia čas len pre seba, ako vykonávajú príjemné aktivity, ako delegujú úlohy v starostlivosti o dieťa a ako sa starajú o seba na fyzickej a emocionálnej úrovni);
3. Aké sú bariéry v starostlivosti o seba (nedostatok času, obmedzené finančné zdroje a zdroje pomoci matke - či matka má alebo nemá koho požiadať o pomoc).

Prečo sa starať aj o seba, nielen o dieťa? Výskum Šedovej (2003), ktorá skúmala ženy na materskej dovolenke ukázal, že matky vykazujú okrem pozitívnych stránok materstva aj jeho negatívne stránky ako ne-

dostatok času pre seba, pre partnera a domácnosť, pociťujú únavu a fyzické vyčerpanie, bývajú podráždené a zlostné, majú pocity viny a tendenciu zanedbávať starostlivosť o seba.

Barkin, Wisner (2013) zistili, že jedným zo spôsobov starostlivosti o seba u matiek je práve socializácia s rovesníkmi. Takto to vnímali skúmané ženy.

Socializáciu matiek tak nemožno podceňovať. A práve preto veľmi dobré, že na Slovensku máme sieť materských a rodinných centier združujúcich sa do Únie materských centier. Práve oni môžu zabezpečiť matkám priestor na socializáciu. V materskom centre (MC) Srdiečko v Trenčíne je to uvedené aj v jeho stanovách: „Združenie vytvára podmienky pre sebarealizáciu ženy – matky, pomáha zmierniť spoločenskú izoláciu rodičov na rodičovskej dovolenke“.

Vychádzajúc z vlastných skúseností a skúseností iných matiek stretávajúcich sa v materskom centre Srdiečko, ktoré funguje už 18 rokov, je naozaj materské centrum „sociálnym zázemím“ pre nás - mamy. Nasvedčujú tomu aj odpovede niektorých mām na otázku: „Čo pre nich znamená MC Srdiečko?“. Ako príklad uvediem dve výpovede:

1. výpoveď mamičky, ktorá má už odrastené deti, takže hovorí o MC Srdiečko v minulom čase: „MC bolo pre mňa miestom, kde mi mal kto poradiť, kde som stretla skvelých ľudí a nadviazala som veľa úprimných priateľstiev“;

2. výpoveď ďalšej mamičky: „MC je pre mňa miesto, kde sa vždy stretnem s priateľmi, ale aj miesto rozvoja pre mňa a moje deti“.

V budúcnosti máme v pláne pokračovať v prieskume a zistiť, nakoľko materské centrum naozaj prispievajú k zabráneniu sociálnej izolácii matiek na materskej a rodičovskej dovolenke a o výsledku prieskumu podať ďalšie informácie.

Literatúra:

- Barkin, J. L., Wisner, K. L.: The role of maternal self-care in new motherhood. In: Midwifery journal, 2013, 29 (9), 1050-1055.
- Hricová, M., Janečková, L.: Starostlivosť o seba: slovenská verzia dotazníka SUPPH. In: Psychologie a její kontexty, 2015, 6 (1), 113-120.
- Lováš, L.: Psychologické kontexty starostlivosti o seba. Košice, Univerzita P.J.Šafárika, Filozofická fakulta, 2014.
- Pížová, L.: Starostlivosť o seba (self care) vo vzťahu k pozitívam a negatívam materstva a roly matky. In: 11. študentská vedecká a umelecká konferencia. Zborník príspevkov. Prešovská univerzita v Prešove, 2016, 448-458.
- Šedová, K.: Mateřství jako pozitivní hodnota a žitý svět. In: Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity, 2003, 11-27.
- Stanovy Materského centra Srdiečko v Trenčíne [online]. [Cit. 2020-03-18]. Dostupné na: <https://www.mcsrdiecko.sk/mcsrdiecko/stanovy/>

PhDr. Mária Škriečková
(psychológ), MC Srdiečko, Trenčín





Som autimatka

Zrušila som svoju prvú svadbu po šesťročnom vzťahu. Mesiac pred termínom s plánovaním, ktoré trvalo rok. Mala som 23 a život nabral úplne iný zmysel. Popri vysokej škole a živnosti som aj pracovala v chránenej dielni s ľuďmi so svalovou dystrofiou. Čuduj sa svete, bola to skúsenosť, ktorá mi prehádzala priority. Ale zrušená svadba vo mne vyvolala túžbu plniť si sny. Stala som sa profesionálnou tanečnicou ľudových tancov. Ja! Tá, ktorej sa večne všetci smiali pre jej kilá navyše. „Skoro svadba“ bola úžasnou zoštíhľovanou kúrou a mojim snom sa zrazu otvorili dvere samé.

V jedno aprílové dopoludnie, kedy sme mali generálku nového celovečerného predstavenia som zrazu na pódiu uvidela chlapíka ťahajúceho káble. Vysoký so širokými ramenami, rýchle nohy, okuliare na očiach a trochu menej vlasov, čo bolo pre mňa sexi. Nebolo mi treba viac. Skrátim to, sme manželia už skoro 10 rokov a máme syna.

Príbeh druhej svadby bol už iný. Asi preto, že aj môj muž bol iný a je iný doteraz. Nikto nechápal, prečo som sa s ním dala dokopy. Jeho inakosť som si uvedomila až

potom, ako veľmi iné a tragické bolo jeho detstvo. Svojho podivína som o ruku požiadala ja a vzali sme sa 1. Apríla, na deň bláznov. Prípravy na svadbu trvali 2 týždne a moja mama sa so mnou kvôli tomu rok nerozprávala. Nechcelo sa mi do veľkej svadby a už vôbec nie v treťom mesiaci tehotenstva.

Drobec mi uštedril krásne bezproblémové tehotenstvo. Pôrod bol už iná „káva“. Jurko sa narodil so zlomenou kľúčnou kosťou, pripúčenou hlavičkou, celý modrý, pridusený a neskôr so silnou žltackou. Skákanie po bruchu je zakázané v mnohých krajinách, kiez by som to vedela skôr.

Jurko sa napriek všetkému vyvíjal v poriadku. V jeho roku a pol sme začal cestovať a do jeho troch rokov už mal na konte 4 jazyky. Ale ani jedným však nerozprával. Odlišnosť bolo viacero, ale pripisovala som to skôr svojej materskej nedokonalosti. Mýlila som sa, nebolo to mnou. Juraj nemal očný kontakt, nejavil záujem o iných ľudí, deti, situácie, bežné hračky, neukazoval prstom, málo cítil bolesť, bol hypersenzitívny a nechápal sociálnym interakciám. Bol INÝ.



V jeho tri a pol roku mu pribudla nálepka F84.9 – pervazívna vývinová porucha spadajúca pod poruchy autistického spektra. Pervazívna znamená prenikajúca celú bytosť skrz na skrz. Autistu som jak živ nevidela. Zrútil sa mi svet. Psychicky som sa brodila strachom, izoláciou, obviňovaním, lútosťou a absolútnym neprijatím tejto životnej situácie. Manželstvo sa pod návalom problémov zrútilo tiež a od manžela som odišla. Bála som sa ísť s Jurkom na ihrisko, bála som sa cudzích pohľadov, nepochopenia, neprijatia a odsudzovania. Trvalo to skoro dva roky, kým som sa vyhrabala z pomyselného dna tejto životnej situácie. Desať mesiacov trvalo, kým sme si s manželom opäť našli cestu k sebe. Muži vnímajú hendikep svojho dieťaťa odlišne, čo dokáže rozdeliť nie málo rodín.

Cesta k opätovnej láske a prijatiu bola ťukatá. Ale pomohlo nám vrátiť sa späť domov na Slovensko, nájsť si zázemie, pokoj a jeden jazyk. Jurko si prešiel mnohými škôlkami, mnohými odmietnutiami, negatívnymi skúsenosťami, ktoré som oplakala iba ja.

Aktuálne má Jurko 8 rokov. Je prvák. Navštevuje špeciálnu školu, vyžaduje si špeciálny prístup, terapie, výživové dopln-

ky aj špeciálnu terapeutickú diétu, ktorá mu pomohla v každom smere. Volá sa GAPS – Syndróm trávenia a psychológie a v skratke to znamená stavu bez cukru, lepku a laktózy.

Mne, autimatke, ako si rada hovorím, najviac pomohla Sunrise terapia. Sunrise terapia bola vyvinutá pre deti aj dospelých s autizmom. Ale pomáha celým rodinám. Učí bezpodmienečnému prijatiu, bezhraničnej láske a pripájaniu sa k inému svetu, ktorí všetci poznáme pod názvom Autizmus.

Som Lucia Pidová – autimatka. K nášmu svetu sa môžete pripojiť na sociálnych sieťach alebo čoskoro aj na webe www.julu.sk

@autizmusakoterapia





Veda hrou

Deti sú prirodzene zvedavé, vnímavé a radi sa učia, najlepšie zážitkovou formou. Už veľký učiteľ národov – Ján Amos Komenský presadzoval heslo „Schola ludus – škola hrou“. Je potešiteľné, že aj v dnešnej modernej dobe, kedy nám vládnu digitálne technológie, je ešte stále pre deti príznačné manuálne tvorenie a rukolapné dôkazy.

V piatok, dňa 28.02.2020, sa v rodinnom centre Obláčik v bratislavskom Lamači uskutočnilo zážitkové popoludnie s jednoduchými pokusmi VEDA HROU. Štrnásť detí vo veku od 5 do 10 si mohlo pod odborným dohľadom vyskúšať základné princípy vedeckej práce: realizovali experiment, popísali videnie, vypracovali si naozajstný protokol, zhodnotili pozorované a nakoniec vyvodili závery.

Deti mohli na vlastné oči vidieť účinok antioxidantov na nastrúhané jablko (viď nižšie Dôkaz sily vitamínov - návod na jednoduchý pokus). Ďalej sa dozvedeli o meraní veličiny pH, keď s rôznymi roztokmi (mydlová voda, mi-

nerálna voda, sladený nápoj, sóda bikarbóna a ocot) nechali zreagovať výluh z červenej kapusty. Deťom sa páčilo aj odfarbovanie kečupu čistiacim prostriedkom a zaujala ich jednoduchá deliaca technika chromatografia. Nádejní mladí vedci sa prvýkrát v živote dostali aj k práci s automatickou pipetou. Deti všetko trpezlivo skúšali, pozorne počúvali výklad a ochotne spolupracovali. Účastníci workshopu boli neuveriteľne sústredení a obdivuhodne dlho udržali pozornosť, hoci bol už koniec pracovného týždňa a mnohí mali za sebou náročný deň v škole či škôlke. Záujem malých výskumníkov bol veľký, radi by prišli aj nabudúce. Pôvodný zámer bol ro-



biť takéto náučné popoludnia jedenkrát do mesiaca. Držme si palce, aby mohla mať takáto vedecká show pokračovanie....

Vizitka:

Workshop viedla Ing. Zuzana Brnoliaková, PhD., ktorá pracuje v Ústave experimentálnej farmakológie a toxikológie, v Centre experimentálnej medicíny Slovenskej akadémie vied. Ako výskumníčka pracuje na vedeckých projektoch VEGA-02-0120-19 a APVV-18-0336, ktoré sa zaoberajú metabolickými poruchami na zvieracích modeloch. Zuzana je dlhoročnou členkou RC Obláčik, a aj keď jej deti už postupne odrástli, stále sa príležitostne a aktívne snaží zapájať do činnosti rodinného centra. Popularizačnou aktivitou VEDA HROU sa jej podarilo prepojiť svoju profesiu so živým záujmom zvedavých detí.



Dôkaz sily vitamínov - návod na jednoduchý pokus:

Pomôcky:

jablko, citrón, strúhadlo, dve misky.

Postup:

1. Jablko prekrájame a jednu polovicu nastrúhame do prvej misky.
2. Druhá polovicu jablka nastrúhame do druhej misky a dôkladne pokvapkáme citrónovou šťavou.
3. Necháme pôsobiť cca 15 – 20 minút.
4. Pozorujeme a pokúsime sa s deťmi popísať, čo je deje v oboch miskách.

Vysvetlenie:

V prvej miske pozorujeme postupné hnednutie jablka, ide o nežiadúci proces oxidácie. V druhej miske zostáva nastrúhané jablko svieže a jeho farba je bledšia ako v prvej miske. Citrónová šťava, bohatá na vitamín C, tu pôsobí antioxidantne, a teda zabráňuje znehodnoteniu a hnednutiu jablka. Je to dôkaz antioxidantnej schopnosti vitamínov a teda takto názorne môžeme deťom vysvetliť, že keď budú do svojho telička prijímať vitamíny, prítomné v čerstvom ovoci a zelenine, bude ich organizmus chránený podobne ako nastrúhané jablko v druhej miske.

Zuzana Brnoliaková
RC Obláčik, Ba - Lamač
www.oblacik.sk



Gravitácia

- ČO JE GRAVITÁCIA?
- UROBME SI PADÁK.

ČO JE GRAVITÁCIA?

Gravitácia je neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Existuje od prvopočiatkov existencie našej planéty. A preto sa pýtam, ako dobre gravitáciu poznáme? A čo sa stane keď prestane existovať? Tak sa pozrieme na to.

Gravitácia je príťažlivá sila, ktorá spôsobuje to, že sa predmety navzájom priťahujú.

Gravitačné pole vytvára každé hmotné teleso, a nachádza sa v priestore okolo telesa. Čím je predmet väčší (hmotnejší), tým ma väčšiu gravitačnú silu, a tým pádom aj väčšie gravitačné pole. A tak isto platí, že čím bližšie ku objektu ste, tým viac na vás gravitačné pole pôsobí.

Tieto zákony platia či pre malé predmety, tak aj pre našu planetárnu sústavu,



Zdroj: sme.sk

a volajú sa Newtonové gravitačné zákony. Newtonov gravitačný zákon hovorí: Každé dve telesá sa navzájom priťahujú gravitačnou silou. Ak pôsobí prvé teleso na druhé, pôsobí aj druhé na prvé rovnako veľkou silou ale opačného smeru.

A kto ten Newton bol? A ako na tieto zákony prišiel?

Isaac Newton bol anglický fyzik, matematik, astronóm, alchymista a teológ. Isaac Newton sa považuje za jedného z najväčších vedcov všetkých čias. Gravitáciu objavil, v čase keď oddychoval pod stromom, a zrazu z ničoho nič mu na hlavu padlo jablko. Vtedy pochopil, že do pohybu musela jablko uviesť nejaká tajomná sila. Tou silou bola samozrejme naša gravitácia

UROBME SI PADÁK.

Najjednoduchší spôsob ako dokázať že gravitácia existuje je pomocou padáku. Padák s figúrkou je priťahovaný zemským poľom a brzdený odporom vzduchu (čiže vzduchom).

Čo budeme na to potrebovať?

- plastovú tašku
- nožnice
- šnúрку
- figúrku (ako záťaž na vyváženie padáku)



POSTUP:

Z plastovej tašky si vystriháme štvorec, tak aby mal všetky strany rovnaké. Nastriháme si 8 rovnakých špagátov tak, aby boli dlhšie ako je veľkosť štvorca.

Potom poskladáme štvorec podľa týchto krokov:

- uchopte spodný okraj igelitu a sklopte štvorec na polovicu, čím sa spodný okraj dostane k hornému okraju. Zo štvorca nám takto vznikol obdĺžnik.



- potom vezmite ľavý okraj zloženého obdĺžnika a uhládne ho zloďte na polovicu zľava doprava. A z obdĺžnika nám vzniká opäť štvorec, ale o niečo menší ako predtým.



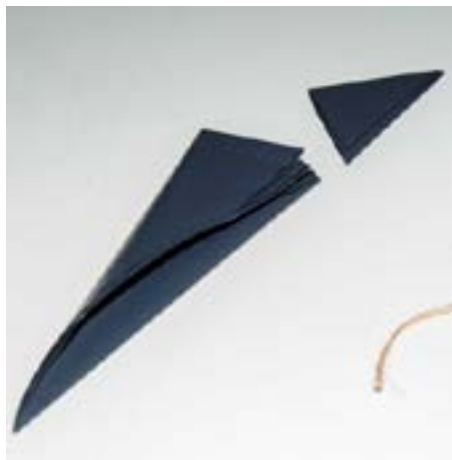
- zložte štvorec ešte raz na polovicu. Tentoraz igelit zložte diagonálne tak, že vezmete pravý dolný roh a zložíte ho tak, aby sa zarovnal s ľavým horným rohom. Igelit by teraz mal tvoriť pravouhlý trojuholník.



- spravte posledný záhyb, tak že zložíte ľavý okraj výsledného trojuholníka diagonálne.



- na pravej hornej strane igelitu padáka, ktorý ste práve zložili, bude jasne definovaná trojuholníková časť nadbytočného materiálu, ktorú je potrebné odrezať. Strihajte pozdĺž línie ostrými nožnicami.



A teraz už iba nájsť vyvýšeninu alebo vyššie položené miesto, a môžeme testovať účinky gravitácie na náš padák.

Autor: Reiter Peter

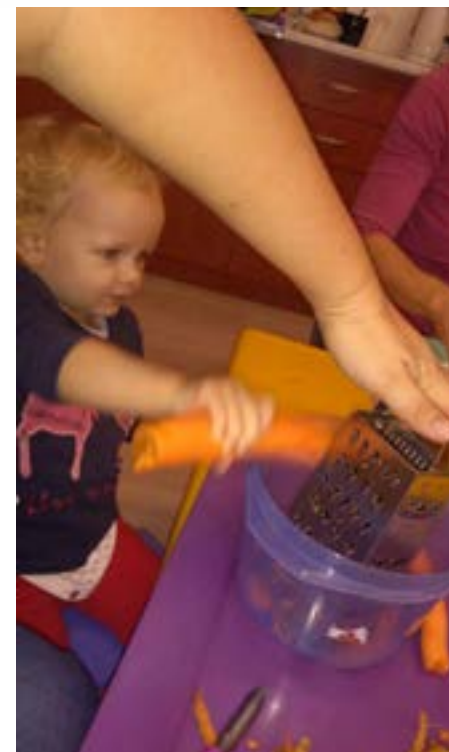
- teraz igelit rozvinieme, a vzniká nám tvar dokonalého osemuholníka. Vystrihnite malú dierku blízko okraja každej strany, a do každého otvoru priviažte nastrihaný špagát. Druhú stranu povrazu priviažte k figúrke, ktorá posluží ako závažie.



Mrkvové placky (7ks)

1mrkva
60g tvrdý syr
1ks vajce
2pl ovsené vločky
1strucik cesnaku
Čerstvé bylinky, kurkuma, majoránka,
soľ, drvená rascas, hrášok

Mrkvu ošúpeme a nastrúhame, tak isto aj syr. Pridáme vajce, pomleté ovsené vločky, pretlačený cesnak a dochutíme bylinkami. Na troche olivového oleja opekáme na panvici dozlatista.



Detský studený cestovinový šalát

100g cestoviny
50g ovčie nite (prip. iný tvrdý syr)
3pl kukurica z konzervy
1/2 nastrúhaná mrkva
2kocky Lúčina mäkký syr
2pl ovčí jogurt
kúsok brokolice
čerstvá petržlenová vňať

Cestoviny uvaríme podľa návodu. Syr nakrájame na malé kúsky. Brokolicu uvaríme a pomixujeme. Do misy dáme všetky ingrediencie a zmiešame. Môžeme pridať trochu medu alebo citrónovej šťavy podľa chuti.

Našou veľkou inšpiráciou je Tinka Karmažín tinkinerecepty.sk

Receptíky pre vás pripravila
Jana Bačinská
z MC Nezábudka, Žilina.



AKO ZVLÁDNUŤ RAST PRVÝCH ZUBOV VÁŠHO DIEŤATKA?

Účinné riešenie ponúka Camilia...

Prvý zubok patrí k tým významnejším milníkom prežívania rodičovského šťastia. Kým sa to však stane, často majú rodičia za sebou niekoľko bezsených nocí a obáv o zdravie dieťaťa.

Keď sú zuby „na ceste“, bolí to...

Prerezávanie zubov je prirodzený proces a patrí k vývoju dieťaťa. Každý rodič veľmi skoro zistí, že zuby sú na ceste. Rastúci zub totiž počas prerezávania vyvoláva zápal ďasien a tento proces je sprevádzaný množstvom príznakov, ktoré sa u každého dieťaťa môžu líšiť.

Typické príznaky spojené s prerezávaním zubkov:

- zmeny nálady dieťaťa
- plač a podráždenosť spôsobené bolesťou
- bolestivé opuchnuté, niekedy zdurené ďasná
- výdatnejšie slinenie
- sklon dávať si do úst prsty alebo rôzne predmety
- strata chuti do jedla
- červené líca, ale často len na strane, kde sa zub prerezáva
- nepokojný spánok, príp. problémy so zaspávaním

Detská lekárka MUDr. Andrea Žemberová hovorí, že samotný proces rastu zubkov, môžu, ale nemusia sprevádzať rôzne ťažkosti. „Najčastejšie ide o zvýšené slinenie, plačlivosť, hryzenie všetkého, čo deťom príde

do cesty, prípadne hryzenie vlastných prstíkov, niekedy nechutenstvo a zhoršený spánok. Mój názor je, že ak má dieťa horúčku, soplíky, alebo riedke stolice, ide už o prejav infekcie, ktorú si človečik занiesol do pusinky neustálym vkladáním hračiek, predmetov z okolia alebo vlastných prstov. Ak tieto príznaky trvajú dlhšie ako 3 dni alebo sú intenzívne, odporúčam kontaktovať pediatra.“

Prerezávanie zubov býva sprevádzané nepríjemnou bolesťou ďasien, ktorú sa mnohí rodičia prirodzene pokúšajú dieťaťu zmierniť. Pediatrička Andrea Žemberová konštatuje, že tolerancia bolesti u detí je rôzna. „Ak sa cítia dobre, nie je potrebné tento proces vôbec riešiť. Ak je dieťa ubolené a plačlivé, môžeme mu pomôcť masážou ďasien čistým prstom, prípadne ponúknuť hryadlo, ktoré je bezpečné tvarovo, aj použítym materiálom a dá sa hygienicky udržiavať. Existujú rôzne gély na znecitlivenie, ale treba si dávať pozor na ich zloženie, pretože všetko, čo dieťaťu dáte do úst sa vstrebe do krvi, o to viac, ak sú ďasná opuchnuté a prekrvené. Preto je potrebné vyhnúť sa najmä gélom obsahujúcim benzokaín, ktorý môže poškodiť hemoglobín, čo je krvné farbivo prenášajúce kyslík.“ Gély utlmia bolesť, ďasná mierne znecitlivia a dieťaťu sa uľaví. Niektoré však obsahujú aj chemickú zlúčeninu lidokaín, ktorý síce prináša úľavu od bolesti, ale treba si uvedomiť, že lidokaín je anestetikum, ktoré sa používa aj v nemocniciach pri liečbe veľkých zdravotných ťažkostí, a na detský organizmus môže mať aj negatívne účinky.

Mnohí rodičia sa usilujú potláčať bolesť dieťaťa aj inými liekmi. „Liek obsahujúce kyselinu acetylsalicylovú u detí považujem za veľmi rizikové. Za krajné a krátkodobé riešenie považujem aj potlačanie bolesti liekmi na báze Paracetamolu a Ibuprofenu,“ upozorňuje detská lekárka. „Naopak vhodné sú produkty na homeopatickej báze, napríklad perorálny roztok Camilia. Pripravok obsahuje tri zložky, ktoré pomáhajú zmierniť bolesť, opuch ďasien, zvýšenú teplotu, nepokoj a hnevitosť, ako aj riedke stolice. Podávajú sa veľmi jednoducho do pusinky a detičky ich dobre tolerujú.“

V období prerezávania zubov je vhodné podľa odborníčky podávať dieťaťu na posilnenie imunity aj vitamíny C, B a D, prípadne probiotiká. Riziko rôznych infekcií je totiž v tomto období prirodzene vysoké, pretože deti si dávajú do úst všetko čo nájdú. „Preto aj dodržiavanie hygienických a bezpečnostných opatrení, prispôbených veku, povaha a temperamentu dieťaťa, by malo byť samozrejmosťou,“ uviedla na záver MUDr. Andrea Žemberová.

Camilia® je perorálny roztok v jednodávkových obaloch, ktorý sa tradične používa pri ťažkostiach spojených s prerezávaním zubov u dojčiat. Pripravok obsahuje výhradne prírodné zložky. Odporúčaná dávka je 3 až 6 jednodávkových obalov v priebehu 24 hodín, počas 3 až 8 dní. Ak sa príznaky zhoršia alebo pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, je potrebné poradiť sa s lekárom alebo lekárnikom.





OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



únia
materských
centier

Poradenské centrum Ženy ženám

Kód projektu v ITMS2014+ : 312041T175

Dopytovo orientovaný projekt

Obdobie realizácie
hlavných aktivít projektu:
9/ 2019 - 12/ 2020

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje